

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Treinos de Referência

Greg Glassman

Design de Treinos

A criação e elaboração dos treinos é a principal preocupação do CrossFit. Fatores como impacto, motivação, percepção, recuperação e tempo se juntam a décadas de experiência, temperadas pela sorte e intuição, para criar nosso prato diário, o “Treino do Dia”.

Embora o processo pelo qual projetamos nossos treinos seja amplamente racional, o produto final muitas vezes parece imbuído de qualidades mais comumente associadas à arte do que ao exercício, como simetria, tema ou caráter. É nesse sentido que no passado nos referimos à “coreografia do esforço” ao descrever o melhor do design de treinos.

Quando tudo dá certo, o produto final ganha vida em uma mistura de elegância, simplicidade, forma e impacto. Este mês, estamos destacando seis desses treinos.

Treinos de Referência

Nossa intenção é dupla ao examinar esses exercícios. Primeiro, estes treinos, sendo exemplares do CrossFit

ideal, nos dê a oportunidade de revelar alguns dos considerações e detalhes possivelmente invisíveis que consideramos nosso design de programação. Em segundo lugar, estes seis treinos apresentar uma série de exercícios que servirão para medir e avaliar seu desempenho e melhorias através de aparências repetidas e irregulares no “Treino do Dia”. Os treinos pretendidos como benchmarks serão facilmente distinguidos de outros Treinos do Dia ao serem ministrados, em cada por exemplo, um nome feminino. (Veja inserção.)

Nossos primeiros seis treinos de referência estão divididos igualmente entre dois grupos temáticos distintos. Os primeiros três treinos são compostos inteiramente por flexões, barras, abdominais e agachamentos, enquanto o segundo grupo é caracterizado por duplas de elementos fundamentais de levantamento de peso e exercícios calistênicos ou ginásticos. Cada um é pontuado por tempo.

| Angie | | | | | |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100 barras | Chelsea | 5 barras | Elizabeth | Levantamento Terra 135 lbs | 20 barras |
| 100 flexões 100 abdominais 100 agachamentos por tempo | 30 flexões 40 abdominais 50 agachamentos Levantamento Terra 225 lbs 21-15-9 repetições 3 rodadas por tempo | 10 flexões 15 agachamentos a cada minuto por 30 minutos | Flexões de Mão Thruster 95 lbs 21-15-9 reps 3 rounds for time | Mergulhos em Anéis Ring Dips 21-15-9 reps 3 rounds for time | Barras 5 rodadas por tempo - 3 minutos de descanso entre as rodadas 21-15-9 reps 3 rounds for time |

de 5

Treinos de Referência (continuação...)

O Primeiro Grupo: Angie, Barbara e Chelsea

Os treinos do primeiro grupo, Angie, Barbara e Chelsea, são super simples (compostos inteiramente por calistenia comum), muito desafiadores, reforçam dramaticamente a barra fixa, e ainda assim cada um apresenta um desafio metabólico diferente.

Angie e Barbara incluem barras, flexões, abdominais e agachamentos. Chelsea inclui barras, flexões e agachamentos, mas não abdominais.

Em cada um desses três treinos, as barras apresentam claramente o maior desafio. E, após os treinos, muitos atletas expressaram surpresa com a dor significativa nos dorsais, deltoides traseiros e bíceps. Na CrossFit, a barra é sagrada e todos precisam de mais. Angie, Barbara e Chelsea apoiam esses valores e objetivos.

Demandas Metabólicas Variadas

A verdadeira história desses três treinos, no entanto, pode estar oculta por suas semelhanças óbvias. Cada um oferece um estímulo metabólico distintamente único. (Embora, cada um seja completamente exaustivo.)

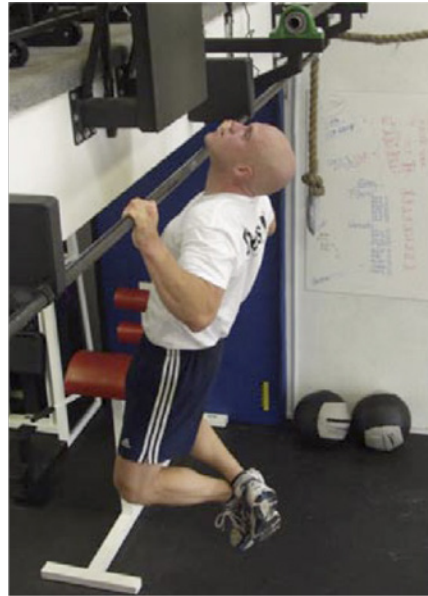
Angie representa cerca de 20 minutos de trabalho contínuo. Mesmo com as pausas necessárias nas barras e flexões, o esforço é amplamente constante do início ao fim. Para a maioria, o ritmo acelera a cada novo exercício. Esse treino tem um forte caráter aeróbico que aumenta ao longo do treino.

Barbara exige cerca de 3 minutos de trabalho intenso pontuados por 3 minutos de descanso, repetidos por um total de 5 intervalos. Com cerca de 3 minutos de trabalho e uma proporção de trabalho para descanso de 1:1, trata-se de um intervalo aeróbico. Embora os esforços de três minutos entrem no território aeróbico, eles são curtos o suficiente para ainda ter um forte caráter anaeróbico.

Chelsea tem um tempo de 40 segundos de trabalho para a maioria, seguido por 20 segundos de descanso, repetidos por até 30 minutos. Com 40 segundos “ligado” e 20 “desligado”, este é um intervalo anaeróbico com um descanso reduzido, o que confere um forte caráter aeróbico. Este é um intervalo híbrido, como o nosso intervalo Tabata.

Angie, Barbara e Chelsea diferem nas demandas metabólicas e cada uma altera essas demandas ao longo do treino. Com Angie, o trabalho se torna mais constante à medida que o treino avança. Para Barbara, cada rodada leva um pouco mais de tempo e, conseqüentemente, aumenta as demandas aeróbicas enquanto o descanso permanece constante. E, com Chelsea, o descanso diminui à medida que cada rodada leva mais tempo para completar, mas não pode exceder 1 minuto, então a qualidade aeróbica se afirma através dos descansos reduzidos.

Esta análise simplifica bastante a bioenergética desses treinos e a natureza do metabolismo



Treinos de Referência (continuação...)

o estímulo varia conforme o preparo físico de cada atleta e a estratégia que ele usa para enfrentar o treino, mas o fato é que esses treinos geram estímulos metabólicos distintos e variados por vários caminhos metabólicos; isso é extremamente importante.

Pela simplicidade e elegância, esses treinos são verdadeiras preciosidades. Cada um exige apenas uma barra de puxar e cerca de quinze metros quadrados de espaço. São treinos completos para o corpo, com um forte componente para a parte superior, extremamente desafiadores e metabolicamente exigentes.



“Diane”



Ótimos Companheiros de Viagem

Para os viajantes, esses três treinos são absolutamente perfeitos. Leve o Door Gym ou o Ultimate Chinning Bar, ambos são ótimas barras de puxar portáteis para portas, e seu quarto de hotel vira uma academia perfeita.

O Segundo Grupo: Diane, Elizabeth e Fran

Os treinos do segundo grupo, Diane, Elizabeth e Fran, são composições de três rodadas cronometradas que combinam elementos fundamentais de levantamento de peso e calistênicos.

Diane é composta por levantamento terra e flexões de braço em parada de mão. Elizabeth inclui hang cleans e mergulhos em argolas, enquanto Fran é formada por nossos “thrusters” e barra fixa.

Esses três treinos capturam muito do espírito do CrossFit. Cada treino não só combina levantamento de peso e um elemento calistênico, mas também é um poderoso exercício de corpo inteiro que envolve movimentos funcionais de quadril, empurrar e puxar.

Explorando Fraquezas

Mas o charme devastador dessas sessões está na sua incrível capacidade de revelar fraquezas e te desafiar com elas.

Para muitos atletas, os levantamentos terra com repetições altas de 225 libras, cleans de 135 libras e thrusters de 95 libras são fáceis. Para esses mesmos atletas, flexões de braço em parada de mão, mergulhos em argolas e barra fixa são provavelmente pontos fracos. Normalmente, esses atletas são maiores.

Da mesma forma, aqueles atletas para quem flexões de braço em parada de mão, barra fixa e mergulhos em argolas são tranquilos, provavelmente acham desafiador lidar com essas cargas e repetições altas nos levantamentos. Normalmente, esses atletas são menores.

Será que esses treinos favorecem os pesos médios? Não parece. Os pesos médios parecem sofrer em ambas as extremidades.

Ritmo, Estratégia e Capacidade

Quase todo mundo precisará dividir os exercícios de levantamento de peso ou calistênicos em partes gerenciáveis. Se você conseguir fazer tudo sem parar, esses treinos duram cerca de 4 minutos cada. Se você não for um ginasta do levantamento de peso com pulmões de golfinho, seus tempos refletirão isso.

Com isso em mente, não há problema em levar 60 minutos para completar um desses treinos. Se as cargas excederem sua capacidade, mesmo em poucas repetições, você terá que ajustar o treino com cargas mais leves. Mas,

se você conseguir fazer séries de três, pode passar pelos treinos com 7x3 na primeira rodada, depois 5x3 na segunda, e na terceira rodada 3x3.

Flexões de Braço Invertidas

A flexão de braço invertida será um desafio para muitas pessoas. Se esse é um ponto fraco para você, pratique chutando para a posição invertida e descendo lentamente até onde sua cabeça toca o chão (use um

Interessante a dificuldade e a implementação para a flexão invertida. Com o tempo, os músculos do pescoço, ombros e core repetidamente se fortalecem, mas sempre há um desafio.



A flexão de braço invertida é um movimento de entrada que abre portas para um mundo de exercícios que

são maravilhas de equilíbrio, agilidade, coordenação, precisão e força notável da parte superior do corpo. (Veja “Construção de Paralletes”) Dê a si mesmo todas as oportunidades de aprender este exercício. Diane ajudará.

Mergulhos em Anéis

Elizabeth requer mergulhos em anéis. Eu gostaria de pensar que agora todos vocês têm anéis. Em qualquer lugar que você possa fazer barras, você pode pendurar um par de anéis. O mergulho em anéis é para a barra o que os agachamentos são para a prensa de pernas (ai!). Se você não tem anéis, entre em contato com Tyler Haas do Power Ring Training Systems hoje e resolva isso.

Ring Dips

Elizabeth requires ring dips. I'd like to think by now that you all have rings. Anywhere you can do pull-ups you can sling a pair of rings. The ring dip is to the bar dip as squats are to leg press (ouch!). If you don't have rings please contact Tyler Haas of Power Ring Training Systems today and make things

Essas séries são um desafio de equilíbrio que focam no desenvolvimento do flexão de braço invertida. Com o tempo, os músculos do pescoço, ombros e core repetidamente se fortalecem, mas sempre há um desafio.



Treinos de Referência (continuação...)

certo. Se você pegou os anéis apenas para completar Elizabeth, isso se tornaria um dos treinos mais benéficos que você já tentou, simplesmente por apresentar você aos anéis.

Regras e Preparação

Para cada uma das seis irmãs, Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth e Fran, o treino exige que você complete o número necessário de repetições de cada exercício antes de passar para o próximo. Você pode dividir qualquer série conforme necessário, mas não siga para o próximo exercício até que o número especificado de repetições seja concluído.

Se você está fazendo o Treino do Dia (WOD), está treinando para esses treinos. Fazer o WOD e se dedicar 100% a esses treinos quando eles surgirem é o suficiente. Se você os faz, você melhora, se você melhora neles, está ficando mais em forma.

Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Fran e Elizabeth

De acordo com o Serviço Nacional de Meteorologia, o uso de “nomes próprios curtos e distintos, tanto em comunicações escritas quanto faladas, é mais rápido e menos sujeito a erros” do que métodos de identificação “mais complicados”, então, desde 1953, tempestades recebem nomes femininos.

Essa conveniência e lógica inspiraram nossa concessão de nomes femininos a um grupo especial de treinos, mas qualquer coisa que te deixe estirado no chão e incapacitado apenas para te atrair de volta mais tarde certamente merece um nome.

Neste Jornal, apresentamos a você Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Fran e Elizabeth. Seis incríveis damas cujos encantos discutimos nesta edição farão aparições irregulares, mas repetidas, como o “Treino do Dia” (WOD).

Somente repetindo treinos podemos medir nosso progresso com confiança. Escolhemos repetir aqueles treinos mais desafiadores, formativos e expressivos do ideal de fitness CrossFit, e essas damas se encaixam perfeitamente.

Dentro de três dias após um treino com o nome de uma mulher ser postado em www.CrossFit.com, complete o treino e poste seus resultados nos comentários. Estamos desenvolvendo um banco de dados com base no seu desempenho nesses treinos e queremos dar um “aviso” aos assinantes do Jornal.